Termolionline.it
(https://termolionline.it)

Quando la consapevolezza diventa difesa: a Termoli si chiude il corso per le donne

Redazione 26 Febbraio 2026 Cultura e società

TERMOLI. Si è **concluso a Termoli** il corso gratuito di autodifesa dedicato alle donne, promosso da **Liberaluna ETS** in coprogettazione con la **Regione Molise**, nell'ambito degli interventi finanziati dal Fondo per i Diritti e le Pari Opportunità.

Non un semplice laboratorio sportivo, ma un percorso che ha unito **esperienza sul campo, psicologia dell'aggressione e cultura della prevenzione**. Ogni lezione ha permesso alle partecipanti di lavorare sulla **lettura dell'ambiente, la gestione delle emozioni e la capacità di riconoscere il pericolo prima che diventi minaccia**.

Il corso è stato guidato da due esperti: **Roberto De Rosa**, fondatore dell'International Kombat Academy con oltre quarantacinque anni di esperienza nelle arti marziali e quasi vent'anni nella sicurezza notturna, e la **dott.ssa Emanuela Teresa Galasso**, psicologa dei Centri Antiviolenza e delle Case Rifugio Liberaluna, specializzata nella gestione delle dinamiche emotive e nella costruzione di autonomia personale.

Il metodo proposto ha privilegiato **movimenti semplici e realistici**, subordinati alla lucidità mentale, perché la forza fisica resta sempre l'ultima risorsa. L'obiettivo del percorso è stato fornire **strumenti concreti per muoversi nel mondo con maggiore sicurezza**, evitando false convinzioni e potenziando la capacità di prevenire, valutare e decidere.

Il corso rientra in un progetto più ampio di **sensibilizzazione e formazione sul territorio molisano**, che presto vedrà iniziative anche a Campobasso e Isernia. La partecipazione, completamente gratuita, ha permesso di trasformare la conoscenza in libertà e la consapevolezza in autodeterminazione, creando una **rete di sostegno comunitaria**.

Red

Termolionline.it (https://termolionline.it)

TermoliOnline.it Testata giornalistica
Reg. Tribunale di Larino N. 02/2007 del 29/08/2007 – Num. iscrizione ROC:30703
Direttore Reponsabile: Emanuele Bracone

Editore: MEDIACOMM srl (https://mediacomm.pro/)
Via Martiri della Resistenza, 134 – 86039 TERMOLI(CB)
P.Iva 01785180702